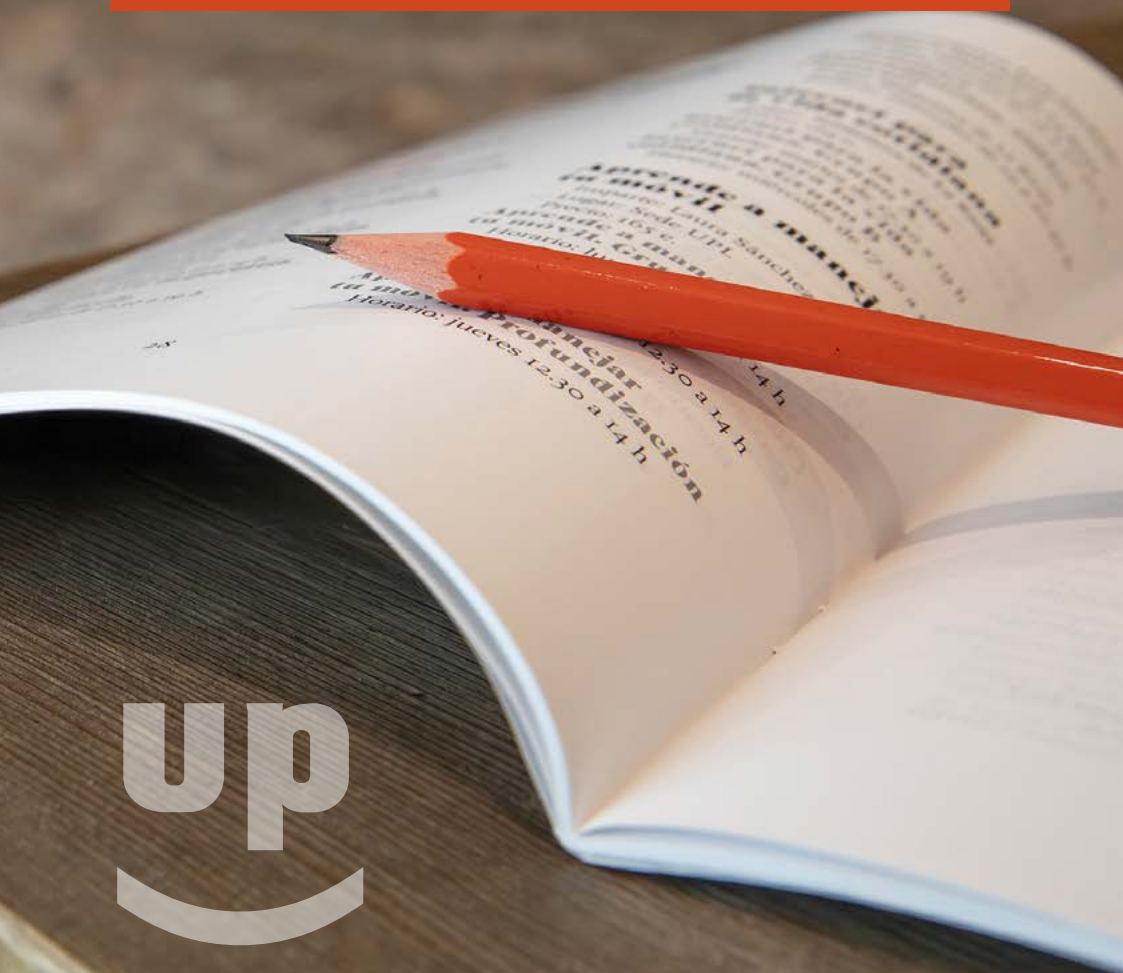


Universidad Popular de Logroño

Programación Curso

2025 - 2026



up
)

Edición: agosto 2025

© Universidad Popular de Logroño

www.universidadpopular.es

info@universidadpopular.es

Un nuevo curso, nuevos retos



En la UPL creemos firmemente en el poder transformador de la educación y en el valor incalculable de crear espacios de aprendizaje vibrantes y comprometidos. Nos ilusiona presentar la programación para el curso 2025/2026 cargado un año más de oportunidades para el aprendizaje, el desarrollo personal y el encuentro. Este folleto que llega a tus manos es el reflejo del esfuerzo y la dedicación de un equipo que trabaja incansablemente para elaborar una oferta formativa completa, rica y diversa, adaptada a las inquietudes y necesidades de nuestra sociedad actual, decididamente innovadora.

La esencia de la Universidad Popular de Logroño reside en todas las personas que acudís a nuestras aulas y les dais vida, sois el verdadero motor que impulsa nuestra institución. Con vuestra curiosidad, participación y entusiasmo animáis cada taller, cada actividad. Vuestra presencia no solo enriquece el ambiente de aprendizaje, sino que fortalece el tejido social de Logroño, creando un espacio de intercambio de conocimientos y experiencias inigualable. La UPL es, y siempre será, un lugar donde cada voz cuenta y cada aportación suma. Por ello, queremos destacar la importancia de asociarse a la Universidad Popular de Logroño. Ser socio o socia no es meramente una formalidad, es un

compromiso con el aprendizaje, con la cultura y con el proyecto común que representa la UPL. Es formar parte activa de una comunidad que valora la educación a lo largo de toda la vida y que trabaja por mantenerla accesible y con calidad. Vuestra vinculación nos permite seguir creciendo, innovando y ofreciendo una programación cada vez más ambiciosa para continuar siendo un referente en la educación no reglada. Asociarse a la UPL brinda ventajas exclusivas, además de ofrecer la oportunidad de tener voz en el futuro de este proyecto.

Para asegurar la sostenibilidad de nuestra oferta formativa, la calidad de nuestros programas y el mantenimiento de las condiciones adecuadas, hemos tenido que ajustar el precio de los talleres. Una decisión que no hemos tomado a la ligera por las implicaciones económicas que supone para nuestro alumnado.

Te invitamos a sumergirte en esta nueva programación y a descubrir todo lo que desde la Universidad Popular de Logroño te proponemos para el próximo curso. Deseamos que encuentres aquello que te apasione, te inspire y te ayude a seguir creciendo.

¡Te esperamos para dar vida a este nuevo curso y, si aún no lo eres, para darte la bienvenida como socio o socia de la UPL!

ÍNDICE

P. 6 Cómo matricularse

P. 8 Talleres

P. 49 Actividades Culturales

P. 51 Asociación UPL

**P. 54 Espacios donde se imparten
los talleres**

P. 55 Calendario escolar

P. 8 Artes plásticas y Artesanía

Pintura, Dibujo y Caligrafía artística, Cerámica, Labra de madera y Cestería, Bordado, Costura, Ganchillo y Bolillos

P. 13 Artes escénicas

Teatro, Danza, Música

P. 18 Artes visuales

Fotografía, Cine

P. 20 Humanidades y Tecnologías

Saberes esenciales, Historia, Literatura y creación literaria, Ciencia y sociedad, Informática y tecnologías

P. 24 Idiomas

Inglés, Francés, Alemán, Italiano, Euskera

P. 28 Espiritualidad

XIV Foro de Espiritualidad, Death Café, Meditación y silencio, Retiro urbano, Jornada de duelo y Navidad, El arte de bienser

P. 30 Salud corporal, Crecimiento personal y Masaje

Habilidades personales, Autoconocimiento y Meditación, Cuerpo saludable, Tai-chi/Chi-Kung, Yoga, Masaje, Pilates

P. 40 Cocina y Alimentación

Cocina generalista, Cocina Vegana y Vegetariana

P. 43 Pedagogía y Familia

Actividades en familia, Orientación pedagógica

P. 46 Naturaleza y Sostenibilidad

Flora, Fauna, Micología y Geografía, Agricultura y Jardinería, Prácticas Sostenibles, Biohabitabilidad, Aula abierta

Cómo matricularse

- Consulta para conocer la oferta que más se adapta a tus necesidades.
Encontrarás más información en nuestra web www.universidadpopular.es
- Las plazas serán adjudicadas **por orden de inscripción.**
- La matrícula solo será efectiva **una vez abonado el importe.**

Los plazos de matrículas se abrirán en las siguientes fechas:

SEPTIEMBRE

Miércoles 3

Áreas de Salud corporal, Crecimiento personal y Masaje

Viernes 5

Área de Humanidades y Tecnologías e Idiomas

Martes 9

Áreas de Artes plásticas y Artesanía, Artes escénicas y Artes visuales

Jueves 11

Áreas de Cocina y Alimentación, Naturaleza y Sostenibilidad y Pedagogía y Familia

Los socios y socias de la Asociación UPL, tendrán **preferencia** un día antes de las fechas indicadas en las áreas correspondientes (*martes 2 de septiembre, jueves 4 de septiembre, lunes 8 de septiembre y miércoles 10 de septiembre*).

- La matrícula se realizará a través de www.universidadpopular.es a partir de **las 8 de la mañana del día de comienzo de cada área**. Recomendamos que, previamente a esas fechas, cada persona interesada verifique sus claves de usuario y contraseña. El usuario es el DNI incluyendo la letra sin espacios y la contraseña la que utilices habitualmente en la web de la UPL. Si accedes por primera vez, deberás crear una cuenta.

Si necesitas ayuda para formalizar la matrícula, contacta con la oficina a través del teléfono **941 232 994**. También lo podrás hacer presencialmente en la Universidad Popular de Logroño (*Marqués de San Nicolás 46*), de **lunes a viernes en horario de 8 a 14.30 h y de 17 a 19 h, del 2 al 12 de septiembre**.

- **Si renuncias a una matrícula** una vez realizado el pago, por causa ajena a la Universidad Popular, se te devolverá el 50% del importe de la matrícula. En bajas comunicadas con posterioridad al 23 de octubre, no se tendrá derecho a esta devolución salvo si se trata de cursos que aún no han comenzado.

- **La matrícula es personal e intransferible**. Solo podrá asistir a las clases la persona matriculada, **salvo**

en los cursos de bebés o familia en los que se podrán alternar familiares.

- Podrás formalizar la **matrícula en cuantos talleres desees**, siempre que cuente con plazas.

- Los **horarios y los locales pueden sufrir alguna variación** en función de cambios en los centros colaboradores.

- Existe la posibilidad de **acceder a matrícula gratuita** en el caso de que la situación económica de la persona interesada no permita el pago de la cuota. Pregunta en nuestra oficina.

- **La UPL se reserva el derecho** a suspender algún taller si el número de personas matriculadas no es suficiente o circunstancias extraordinarias lo requieren.

- Existe la posibilidad de **apuntarse en lista de espera** en aquellos talleres con plazas completas, de forma presencial o por teléfono. Estudiaremos la posibilidad de duplicar dichos talleres.

- **Quien cause baja en un taller** deberá comunicarlo en nuestra oficina.

- Para la **atención al alumnado**, existen representantes en la Junta directiva, con quienes puedes contactar en el correo: alumnado@universidadpopular.es

- El curso comienza a partir del 6 de octubre de 2025.
- La duración de los talleres es de octubre a mayo, salvo en los que se indique otra fecha.



Artes plásticas y Artesanía

PINTURA, DIBUJO Y CALIGRAFÍA ARTÍSTICA

Pintura

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín

Lugar: Taller de plástica UPL

Precio: 238 €

Pintura. Mañana A

Horario: martes y jueves de 9.15 a 10.45 h

Pintura. Mañana B

Horario: martes y jueves de 10.45 a 12.15 h

Pintura. Mañana C

Horario: viernes de 9.45 a 11.45 h
Precio: 188 €

Pintura. Tarde A

Horario: martes y jueves 16.45 a 18.15 h

Pintura. Tarde B

Horario: martes y jueves de 18.15 a 19.45 h

Pintura. Tarde C

Horario: martes de 20 a 21.15 h y jueves de 20 a 21.45 h

Aula de pintura

(Se necesita experiencia previa en

pintura. Supervisión de la profesora una vez al mes)

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín

Lugar: Taller de Plástica

Horario: lunes y miércoles de 9.30 a 11 h

Precio: 168 €

Dibujo

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín

Lugar: Sociedad Recreativa Gran Casino

Horario: miércoles de 17.45 a 19.15 h

Precio: 180 €

Retrato

Imparte: Marta Burgui Marín

Lugar: Biblioteca Rafael Azcona

Horario: lunes de 17 a 19 h

Precio: 218 €

Figura humana y entorno

Imparte: Marta Burgui Marín

Lugar: Aula del Camino

Horario: martes de 19 a 21 h

Precio: 218 €

Técnicas mixtas y más

Imparte: Marta Burgui Marín

Lugar: Aula del Camino

Horario: martes de 16.50 a 18.50 h

Precio: 218 €



Ilustración

Imparte: Marta Burgui Marín

Lugar: Biblioteca Rafael Azcona

Horario: lunes de 19 a 21 h

Precio: 218 €

Pintura acrílica al estilo impresionista

NOVEDAD

Imparte: Marta Burgui Marín

Lugar: Biblioteca Rafael Azcona

Horario: jueves de 10.30 a 12.30 h

Precio: 218 €

Artes del museo

Imparte: Marta Burgui Marín

Duración: de octubre a enero

Lugar: Museo de La Rioja

Horario: miércoles de 17 a 19 h

Precio: 112 €

Anatomía artística

Imparte: Marta Burgui Marín

Duración: de febrero a mayo

Lugar: Museo de La Rioja

Horario: miércoles de 17 a 19 h

Precio: 112 €

FIN DE SEMANA Breve

Pintura sumi-e Plantas

Fecha: 7 de febrero

Imparte: Libertad Pertierra Lozano

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 46 €

FIN DE SEMANA Breve

Pintura sumi-e Paisaje

Fecha: 21 de febrero

Imparte: Libertad Pertierra Lozano

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 46 €

FIN DE SEMANA

Dibujo urbano. Iniciación

Imparte: Begoña Sáinz de Murieta

Arriaga

Lugares: Sede UPL y exteriores

Horario: un sábado al mes de 10 a 14 h.

Salida de día completo el último día del curso.

Precio: 211 €

Dibujo urbano y técnicas mixtas.

NOVEDAD

Avanzado

Imparte: Begoña Sáinz de Murieta

Arriaga

Lugares: Sede UPL y exteriores

Horario: un sábado al mes de 10 a 14 h.

Salida de día completo el último día del curso.

Precio: 211 €

Recorrido dibujado en el museo

Imparte: Begoña Sáinz de Murieta

Arriaga

Lugar: Museo de La Rioja

Horario: martes de 17 a 19 h

Precio: 112 €

Grupo 1

Duración: de octubre a enero

Grupo 2

Duración: de febrero a mayo

FIN DE SEMANA Breve

Introducción a la serigrafía, creación en papel y textil

Imparte: Alba Noriega Ávila

Lugar: Sede UPL

Horario: sábados de 10 a 14 h (6 sesiones)

Precio: 148 €

FIN DE SEMANA Breve

Acuarela

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón
San Martín

Horario: 3 sábados de 10 a 12.40 h

Lugar: Sociedad Recreativa Gran Casino

Precio: 93 €

Caligrafía. La mujer en la Edad Media. Textos y herbarios

NOVEDAD

Imparte: Valle Camacho Matute

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: viernes de 17 a 18.30 h

Precio: 175 €

CERÁMICA, LABRA DE MADERA Y CESTERÍA

FIN DE SEMANA Intensivo

Técnicas mixtas cerámicas

NOVEDAD

Fechas: 8 y 15 de noviembre

Imparte: Toño Naharro

Lugar: Alfarería Alma de Cántaro.
Navarrete

Horario: sábados de 10 a 13 h

Precio: 164 €

Cerámica. Iniciación

Imparte: Ana Belén García

Lugar: Aula del Camino

Precio: 259 €

Cerámica. Iniciación Mañana

Horario: lunes de 10 a 12 h

Cerámica. Iniciación Tarde A

Horario: lunes de 17 a 19 h

Cerámica. Iniciación Tarde B

Horario: lunes de 19.15 a 21.15 h

Cerámica. Avanzado

Imparte: Jose M^a Olarte López

Lugar: Aula del Camino

Precio: 259 €

Cerámica. Avanzado Mañana

Horario: jueves de 10 a 12 h

Cerámica. Avanzado Tarde A

Horario: miércoles de 17 a 19 h

Cerámica. Avanzado Tarde B

Horario: miércoles de 19.15 a 21.15 h

FIN DE SEMANA

Monográfico de Torno

NOVEDAD

Fecha: 30 de mayo

Imparte: Jose M^a Olarte López

Lugar: Alfarería El Torero. Navarrete

Horario: sábado de 10 a 11.30 h

Precio: 40 €

Labra de madera

Imparte: Daniel Latorre Díaz

Lugar: La Corrala

Precio: 283 €

Labra de madera. Iniciación A

Horario: miércoles de 17 a 19 h

Labra de madera. Iniciación B

Horario: miércoles de 19 a 21 h

Labra de madera. Taller

Horario: lunes de 19.15 a 21.15 h

Labra de madera. Avanzado

Horario: jueves de 19.15 a 21.15 h



FIN DE SEMANA

Joyería artesanal en madera

NOVEDAD

Duración: De octubre a diciembre

Imparte: Daniel Latorre Díaz

Lugar: La Corrala

Horario: Dos sábados al mes de 10 a 14 h

Precio: 148 €

Restauración

Imparte: Mireia Ferrer Ventura

Lugar: La Corrala

Precio: 242 €

Restauración. Mañana

Horario: martes de 10 a 12 h

Restauración. Tarde

Horario: lunes de 17 a 19 h

Cestería

Imparte: Gema Pérez González

Lugar: La Corrala

Precio: 223 €

Cestería. Mañana

Horario: miércoles de 10 a 12 h

Cestería. Iniciación Tarde

Horario: jueves de 17 a 19 h

Cestería. Avanzado Tarde

Horario: martes de 17 a 19 h

BORDADO, COSTURA, GANCHILLO Y BOLILLOS

Bordado contemporáneo

Imparte: Déborah Gil Sáenz

Lugar: Aula del Camino

Horario: jueves de 19 a 20.30 h

Precio: 175 €

FIN DE SEMANA Breve

Bordado navideño

Fechas: 22 y 29 de noviembre

Imparte: Déborah Gil Sáenz

Lugar: Aula del Camino

Horario: sábados de 10 a 13 h

Precio: 67 €

FIN DE SEMANA Breve

Bordado fotográfico

Fechas: 16 y 23 de mayo

Imparte: Déborah Gil Sáenz

Lugar: Aula del Camino

Horario: sábados de 10 a 13 h

Precio: 67 €

FIN DE SEMANA Breve

Iniciación a la máquina de coser

Imparte: Déborah Gil Sáenz

Lugar: Aula del Camino

Horario: sábado de 9.30 a 13.30 h

Precio: 46 €

Grupo A. 18 de octubre

Grupo B. 15 de noviembre

Grupo C. 20 de diciembre

Grupo D. 25 de abril

Costura

Imparte: Isabel San Pedro Burgos

Lugar: Aula del Camino

Precio: 196 €

Costura. Iniciación Mañana A

Horario: lunes de 9.30 a 11.15 h

Costura. Iniciación Mañana B

Horario: miércoles de 11.15 a 13 h

Costura. Iniciación Tarde A

Horario: lunes de 16.45 a 18.30 h

Costura. Iniciación Tarde B

Horario: miércoles de 16.45 a 18.30 h

Costura. Taller Mañana A

Horario: lunes de 11.15 a 13 h

Costura. Taller Mañana B

Horario: miércoles de 9.30 a 11.15 h

Costura. Taller Tarde A

Horario: lunes de 18.30 a 20.15 h

Costura. Taller Tarde B

Horario: miércoles de 18.30 a 20.15 h

FIN DE SEMANA Breve

Patronaje. Iniciación

Imparte: Javier Sáez Istilart

Lugar: Aula del Camino

Horario: sábados alternos de 9.30 a 13.30 h (6 sesiones)

Precio: 134 €

FIN DE SEMANA Breve

Tejidos y su aplicación en proyectos de costura

Fechas: 31 de enero y 7 de febrero

Imparte: Javier Sáez Istilart

Lugar: Aula del Camino

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 70 €

NOVEDAD

Ganchillo

Precio: 196 €

Ganchillo. Iniciación Mañana

Imparte: Déborah Gil Sáenz

Lugar: Aula del Camino

Horario: martes de 10.30 a 12.15 h

Ganchillo. Grupo A

Imparte: Déborah Gil Sáenz

Lugar: Biblioteca Rafael Azcona

Horario: miércoles de 17 a 18.45 h

El Club del ganchillo

Imparte: Déborah Gil Sáenz

Lugar: Biblioteca Rafael Azcona

Horario: miércoles de 18.45 a 20.30 h

Encaje de bolillos

Imparte: Carmen San Martín Saseta

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja La Merced

Precio: Taller 175 €. Aula 87 €

Encaje de bolillos. Grupo A

Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

Encaje de bolillos. Grupo B

Horario: miércoles de 19.30 a 21 h

Encaje de bolillos. Aula 1

Horario: miércoles alternos de 18 a 19.30 h

Encaje de bolillos. Aula 2

Horario: miércoles alternos de 19.30 a 21 h



Artes Escénicas

TEATRO

Teatro con La TroUPe

Imparte: Bruno Calzada Centeno

Lugar: La Corrala

Iniciación a La TroUPe

Horario: martes de 20 a 22 h

Precio: 208 €

La TroUPe. Estudio 1

Horario: lunes de 20 a 22 h

Precio: 247 €

La TroUPe. Estudio 2

Horario: miércoles de 20 a 22 h

Precio: 247 €

La TroUPe. Estudio 3

Horario: viernes de 17.30 a 19.30 h

Precio: 247 €

La TroUPe. Estudio 4

Horario: jueves de 20 a 22 h

Precio: 247 €

La TroUPe. Estudio 5

Horario: viernes de 19.30 a 21.30 h

Precio: 247 €

Teatro de improvisación

Imparte: Miguel Carrera Juaneda

Lugar: Pendiente de ubicación

Precio: 208 €

Teatro de improvisación. *Iniciación*

Horario: miércoles de 18 a 20 h

Teatro de improvisación. *Profundización*

Horario: miércoles de 20 a 22 h

Interpretación teatral

NOVEDAD

Imparte: Arantza Moreno Fernández

Precio: 208 €

Interpretación teatral. Mañana

Lugar: La Corrala

Horario: jueves de 10 a 12 h

Interpretación teatral. Tarde

Lugar: IES Batalla de Clavijo

Horario: jueves de 19.30 h a 21.30 h

Teatro musical

Imparte: Ainhoa de Cabo

Pérez-Izaguirre

Lugar: La Corrala

Horario: lunes de 17.30 a 19.30 h

Precio: 208 €

NOVEDAD

DANZA

Danza y Desarrollo personal

Imparte: Ana Ezquerro Antón

Lugar: Sede UPL

Precio: 175 €

NOVEDAD

Danza y desarrollo personal. Mañana

Horario: lunes de 10.15 a 11.45 h

Danza y desarrollo personal. Tarde

Horario: miércoles de 20.30 a 22 h

Danzas del mundo

Imparte: Alba Farrás Balsells

Lugar: CSS Casco Antiguo

Horario: jueves de 18.45 a 20.15 h

Precio: 175 €

Danza oriental

Imparte: Elisa Solana Jiménez

Lugar: La Chimenea del Ebro

Horario: martes de 20 a 21.30 h

Precio: 175 €

Fitness oriental

Precio: 208 €

Fitness oriental. Mañana

Imparte: Tamara Bonafau Gutierrez

Lugar: La Chimenea del Ebro

Horario: martes y jueves de 9.45 a 10.45 h

Fitness oriental. Tarde

Imparte: Mary Cáceres Barrios

Lugar: Sala Envero

Horario: lunes y miércoles de 20.45 a 21.45 h

Danza jazz

Imparte: Begoña García-Mancha

Lugar: Sala Envero

Horario: martes de 20 a 21.15 h

Precio: 170 €

Bailes latinos

Imparte: Alberto Mera Paz

Precio: 175 €

Bailes latinos. Mañana

Lugar: La Chimenea del Ebro

Bailes latinos. Mañana. Primer Nivel

Horario: viernes de 11.45 a 13.15 h

Bailes latinos. Mañana. Segundo Nivel

Horario: miércoles de 11.45 a 13.15 h

Bailes latinos. Mañana. Tercer Nivel

Horario: lunes de 11.45 a 13.15 h

Bailes latinos. Tarde

Lugar: Círculo La Amistad

Bailes latinos. Tarde. Primer Nivel

Horario: lunes de 17.30 a 19 h

Bailes latinos. Tarde. Segundo Nivel

Horario: lunes de 19 a 20.30 h

Bailes latinos. Tarde. Tercer Nivel

Horario: martes de 20.30 a 22 h

Bailes latinos. Tarde. Cuarto Nivel

Horario: lunes de 20.30 a 22 h

Bailes latinos. Tarde. Avanzado

Horario: jueves de 20.30 a 22 h



Zumba

Imparte: Alberto Mera Paz

Lugar: La Chimenea del Ebro

Precio: 208 €

Zumba suave

Horario: lunes y miércoles de 10.45 a 11.45 h

Zumba. Mañana

Horario: lunes y miércoles de 9.45 a 10.45 h

Zumba. Tarde

Horario: martes y jueves de 17.30 a 18.30 h

Bailes de salón. Sistema internacional

(requiere apuntarse por parejas)

Imparte: Yolanda del Valle Domínguez

Precio: 175 € por persona

Bailes de salón. Primer Nivel

Lugar: La Chimenea del Ebro

Horario: jueves de 18.30 a 20 h

Bailes de salón. Segundo Nivel

Lugar: Centro Cívico Lobete

Horario: lunes de 20 a 21.30 h

Bailes de salón. Tercer Nivel

Lugar: Centro Cívico Lobete

Horario: martes de 20 a 21.30 h

Bailes de salón. Cuarto Nivel

Lugar: La Chimenea del Ebro

Horario: jueves de 20 a 21.30 h

Bailes de salón. Quinto Nivel

Lugar: Centro Cívico Lobete

Horario: miércoles de 20 a 21.30 h

Country line dance

Imparte: Mayte Crespo Grande

Lugar: CSS Casco Antiguo

Precio: 170 €

Country line dance. Primer Nivel

Horario: jueves de 20.20 a 21.35 h

Country line dance. Segundo Nivel

Horario: martes de 20.20 a 21.35 h

Danza africana

Imparte: Patricia Roche González

Lugar: La Chimenea del Ebro

Horario: martes de 18.30 a 20 h

Precio: 175 €

FIN DE SEMANA

Danza africana con percusión en directo

Imparte: Patricia Roche González

Lugar: La Chimenea del Ebro

Horario: Un sábado al mes de 11 a 13 h

Precio: 157 €

Baile Flamenco

Imparte: Begoña García-Mancha

Lugar: La Chimenea del Ebro

Baile Flamenco. Primer Nivel

Horario: miércoles de 17 a 18.15 h

Precio: 170 €

Baile Flamenco. Segundo Nivel

Horario: miércoles de 18.15 a 19.30 h

Precio: 170 €

Baile Flamenco. Tercer Nivel

Horario: miércoles de 19.30 a 21 h

Precio: 175 €

Sevillanas

Imparte: Begoña García-Mancha

Lugar: La Chimenea del Ebro

Sevillanas. Primer Nivel

Horario: lunes de 18.30 a 19.30 h

Precio: 164 €

Sevillanas. Segundo Nivel

Horario: lunes de 17.30 a 18.30 h

Precio: 164 €

Sevillanas. Tercer Nivel

Horario: lunes de 19.30 a 20.45 h

Precio: 170 €

Tango argentino

Imparte: Laura Escudero

y Marcelo Ángel

Lugar: Círculo La Amistad

Horario: miércoles de 20 a 21.30 h

Precio: 175 €

NOVEDAD

MÚSICA

Coro

Imparte: Cielo Arissa

Lugar: Parroquia Carmelitas

Horario: martes de 19.15 a 21.15 h

Precio: 155 €

Aperitivo al compás

NOVEDAD

Imparte: Cielo Arissa

Lugar: Círculo La Amistad

Horario: jueves de 12 a 13.15 h

Precio: 170 €

Yoga de la voz

Imparte: Cielo Arissa y Patricia Roche

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 12.15 a 13.45 h

Precio: 175 €

FIN DE SEMANA

Voz, canto, creación "Abriendo nuevos caminos"

Fechas: 21 y 22 de noviembre

Imparte: Tata Quintana

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 13 y de 16 a 19
y domingo de 10 a 14 h

Precio: 113 €

Guitarra rítmico-melódica

Imparte: Fausto Rodríguez Calatayud

Lugar: Centro de Participación Activa
Lobete

Precio: 164 €

Guitarra rítmico-melódica. Grupo A. Primer Nivel

Horario: lunes de 19.30 a 20.30 h



Guitarra rítmico-melódica. Grupo A. Segundo Nivel

Horario: lunes de 17.30 a 18.30 h

Guitarra rítmico-melódica. Grupo A. Tercer Nivel

Horario: lunes de 18.30 a 19.30 h

Guitarra rítmico-melódica. Grupo B. Primer Nivel

Horario: miércoles de 17.30 a 18.30 h

Guitarra rítmico-melódica. Grupo B. Segundo Nivel

Horario: miércoles de 18.30 a 19.30 h

Guitarra rítmico-melódica. Grupo B. Tercer Nivel

Horario: miércoles de 19.30 a 20.30 h

Ukelele

Imparte: Fausto Rodríguez Calatayud

Lugar: CCS Casco Antiguo

Precio: 164 €

Ukelele. Primer Nivel

Horario: martes de 19.15 a 20.15 h

Ukelele. Segundo Nivel

Horario: martes de 17.15 a 18.15 h

Ukelele. Tercer Nivel

Horario: martes de 18.15 a 19.15 h

Batucada

Imparte: Eliecer Carasa
Martínez

Lugar: Centro Cívico Lobete

Horario: viernes de 17.30 a 19 h

Precio: 175 €

Percusión africana

Imparte: Eliecer Carasa Martínez

Lugar: Centro Cívico Lobete

Horario: viernes de 19 a 20.30 h

Precio: 175 €

Conocer el jazz

Imparte: Eneko Ezquerro Saracibar

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 20 a 21.30 h

Precio: 175 €

La música de los años 70

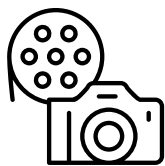
NOVEDAD

Imparte: Eneko Ezquerro Saracibar

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 20 a 21.30 h

Precio: 175 €



Artes Visuales

FOTOGRAFÍA

Fotografía

Precio: 175 €

Fotografía esencial. Nivel I. Mañana

Imparte: María Félez Lecha

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 11 a 12.30 h

Fotografía esencial. Nivel I. Tarde

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Gran Vía

Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

Creación fotográfica. Nivel II.

Mañana

Imparte: María Félez Lecha

Lugar: Sede UPL

Horario: jueves de 11 a 12.30 h

Creación fotográfica. Nivel II. Tarde

Imparte: María Félez Lecha

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja La Merced

Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

Fotografía creativa. Nivel III

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Gran Vía

Horario: jueves de 18 a 19.30 h

Aula de creación fotográfica.

Nivel IV. Mañana

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja La Merced

Horario: martes de 11.30 a 13 h

Aula de creación fotográfica.

Nivel IV. Tarde

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Gran Vía

Horario: martes de 18 a 19.30 h

¿Y tú qué miras?

Imparte: Teresa Rodríguez Miguel

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Gran Vía

Horario: un jueves al mes de 19.30 a 21 h

Precio: 98 €

BREVE

Fotografía documental y cambio social

Duración: de octubre a febrero

Imparte: Rober Astorgano

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: lunes de 20 a 22 h

Precio: 126 €

NOVEDAD



BREVE

Fotografía con tu móvil**Imparte:** María Félez Lecha**Lugar:** Sede UPL**Precio:** 108 €**Grupo de mañana****Duración:** de noviembre a enero**Horario:** lunes de 11.30 a 13 h**Grupo de tarde****Duración:** de marzo a mayo**Horario:** martes de 18.30 a 20 h**Fotografía analógica en blanco y negro****Duración:** de marzo a mayo**Imparte:** Teresa Rodríguez Miguel**Lugar:** ESDIR**Horario:** lunes de 18 a 20 h**Precio:** 159 € (incluye película y líquidos para el revelado)

BREVE

Tratamiento digital de imágenes (online)**Duración:** febrero y marzo**Imparte:** María Félez Lecha**Horario:** lunes de 18 a 20 h**Precio:** 98 €

FIN DE SEMANA

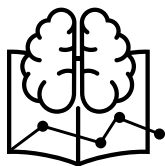
Salir y fotografiar**Imparte:** Teresa Rodríguez Miguel**Duración:** 6 salidas, en sábado por la mañana**Precio:** 133 € (incluye autobús salidas)**CINE****Mujeres cineastas****Imparte:** Patricia Andrés Ruiz**Lugar:** Sede UPL**Horario:** lunes de 19.30 a 21 h**Precio:** 175 €**Vamos al cine****Imparte:** José María Lander Fernández**Lugar:** Sede UPL**Precio:** 242 € (incluye entradas de cine)**Grupo A****Horario:** jueves de 18.30 a 20 h**Grupo B****Horario:** jueves de 20 a 21.30 h

BREVE

Realiza tu documental**Duración:** de octubre a febrero**Imparte:** Rober Astorgano**Lugar:** Salas Zarcillo**Horario:** miércoles de 19 a 21 h**Precio:** 126 €**Historia del cine. Cien años en tres trimestres**

NOVEDAD

Imparte: Patricia Andrés Ruiz**Lugar:** Sede UPL**Horario:** martes de 20 a 21.30 h**Precio:** 175 €



Humanidades y Tecnologías

SABERES ESENCIALES

Cultura para el mundo de hoy

Imparte: José María Lander Fernández

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: martes y jueves de 10 a 11.30 h

Precio: 188 €

Apoyo a la lectura y escritura

Imparte: Elena Centeno Moreno

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 16 a 17.15 h

Precio: 118 €

Ponte al día en ortografía

Imparte: Elena Centeno Moreno

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 17 a 18.30 h

Precio: 160 €

Los miércoles, cultura

Imparte: José María Lander Fernández

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: miércoles de 19.30 a 21 h

Precio: 175 €

Derecho

Imparte: Ana Sanz Santamaría

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Gran Vía

Horario: lunes de 18 a 19.30 h

Precio: 175 €

Ajedrez

Imparte: Miguel de la Cruz Revilla

Lugar: Círculo La Amistad

Precio: 175 €

Ajedrez. Iniciación

Horario: lunes de 18.45 a 20 h

Ajedrez. Intermedio

Horario: lunes de 17.30 a 18.45 h

HISTORIA

La Rioja existe, pero no es

Imparte: José María Lander Fernández

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Gran Vía

Horario: martes de 18 a 19.30 h

Precio: 175 €

Historia Medieval de la Península Ibérica II

Imparte: Manuel Montoya Sáenz

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja La Merced

Precio: 175 €

Grupo A

Horario: jueves de 18 a 19.30 h

Grupo B

Horario: jueves de 19.30 a 21 h



Historia Antigua de Egipto

NOVEDAD

Imparte: Manuel Montoya Sáenz

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja La Merced

Horario: miércoles 19.30 a 21 h

Precio: 175 €

Historia Moderna.

La historia imperial de los Austrias: del Sitio de

Logroño al "Rey hechizado"

Imparte: Miguel Apellániz Ortega

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja La Merced

Horario: lunes de 19.30 a 21 h

Precio: 175 €

Arqueología y civilizaciones del mundo. Algunos de los yacimientos que formaron su historia

Imparte: Ignacio Barrios Gil

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Gran Vía

Precio: 190 €

Grupo A

Horario: lunes de 20 a 21 h

Grupo B

Horario: martes de 20 a 21 h

Grupo C

Horario: miércoles de 20 a 21 h

Historia del Arte VII: el Arte del Renacimiento español (siglos XV-XVI)

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: jueves de 17.45 a 19.15 h

Precio: 175 €

Arte moderno

Imparte: Paloma Sáenz de Cabezón San Martín

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Gran Vía

Horario: miércoles de 19.30 a 21 h

Precio: 175 €

El patrimonio artístico riojano en la Edad Media

Imparte: Javier Garrido Romanos

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja La Merced

Horario: jueves de 18 a 19.30 h

Precio: 175 €

El patrimonio artístico riojano a la luz del Renacimiento

Imparte: Javier Garrido Romanos

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja La Merced

Horario: jueves de 11 a 12.30 h

Precio: 175 €

Mirar un cuadro. La Rioja en la pintura universal

NOVEDAD

Imparte: Javier Garrido Romanos

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja La Merced

Horario: lunes de 18 a 19.30h

Precio: 175 €

LITERATURA Y CREACIÓN LITERARIA

Técnica creativa y literaria

Imparte: José María Lander Fernández

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: lunes de 19 a 21 h

Precio: 188 €

Escritores y su mundo

Imparte: José María Lander Fernández

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja
Gran Vía

Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

Precio: 175 €

Escritura creativa

Imparte: Virginia Ruiz Fernández

Lugar: Círculo La Amistad

Horario: viernes de 10 a 12 h

Precio: 188 €

Taller de poesía. Despierta en verso

NOVEDAD

Imparte: Valle Mozas Ubago

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 20 a 21.30h

Precio: 175 €

Club de lectura

Imparte: Eneko Ezquerro Saracíbar

Precio: 93 €

Club de lectura.

Mañana (quincenal)

Lugar: Círculo La Amistad

Horario: lunes de 11 a 12.30 h

Club de lectura. Tarde (quincenal)

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: lunes de 17.30 a 19 h

CIENCIA Y SOCIEDAD

La ciudad de los arquitectos

Imparten: Isabel Muñoz Cámara

Horario: un viernes al mes de 10.30 a 12.30 h

Precio: 123 €

Filosofía para la vida cotidiana

Imparte: Alba Milagro Pinto

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja
La Merced

Horario: martes alternos de 19.30 a 21 h

Precio: 93 €

BREVE

Acerca del ser humano y la sociedad

NOVEDAD

Duración: octubre a enero

Imparte: Miguel Ángel Martín Núñez

Lugar: Sede UPL

Horario: martes de 18.30 a 20 h

Precio: 93 €

BREVE

Paleontología: Entendiendo el pasado (y así, el presente y el futuro) de la vida en nuestro planeta

NOVEDAD

Imparte: Raúl San Juan Palacios

Duración: octubre y noviembre

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 11 a 13 h

Precio: 70 €

INFORMÁTICA Y TECNOLOGÍAS

Informática en tu portátil.

Imparte: Laura Sánchez Salas

Precio: 175 €

Informática en tu portátil.

Iniciación

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 11 a 12.30 h



Informática en tu portátil.

Profundización

Lugar: Aula del Camino

Horario: jueves de 17.30 a 19 h

Internet para la vida cotidiana

Imparte: Laura Sánchez Salas

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Precio: 175 €

Grupo A

Horario: martes de 11 a 12.30 h

Grupo B

Horario: jueves 12.30 a 14 h

Aprende a manejar tu móvil

Imparte: Laura Sánchez Salas

Precio: 175 €

Aprende a manejar tu móvil.

Iniciación

Lugar: sede UPL

Horario: viernes de 12.30 a 14 h

Aprende a manejar tu móvil.

Profundización

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: jueves de 11 a 12.30 h

Aprende a manejar tu tablet

Imparte: Laura Sánchez Salas

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: martes de 12.30 a 14 h

Precio: 175 €

Iniciación a la inteligencia artificial. Un recorrido para todos

Imparte: Laura Sánchez Salas

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Precio: 175 €

Grupo A. Iniciación

Horario: miércoles de 11 a 12.30 h

Grupo B. Iniciación

Horario: lunes de 12.30 a 14 h

IA. Profundización

Imparte: Laura Sánchez

Salas

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: miércoles de 12.30 a 14 h

Precio: 175 €

NOVEDAD

BREVE

Introducción al modelado y la impresión 3D

(o cómo convertir tus ideas en realidad con solo unos pasos)

Imparte: Raúl San Juan Palacios

Lugar: Sede UPL

Duración: marzo y abril

Horario: jueves de 20 a 22 h

Precio: 70 €

NOVEDAD

FIN DE SEMANA

Crea antes de que te creen. IA práctica

Imparte: Iñigo Sanz García

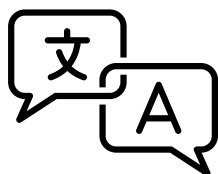
Duración: abril y mayo

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 11.30 a 13.30 h

Precio: 80 €

NOVEDAD



Idiomas

INGLÉS

Precio de los talleres: 248 €

Grupos de conversación:

Dos horas semanales: 213 €

Hora y media: 195 €

Inglés. Primer Nivel (A1 primera parte)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

Lugar: Sede UPL

Grupo de Mañana

Horario: martes y jueves de 11 a 12.30 h

Grupo de Tarde

Horario: martes y jueves de 18.30 a 20 h

Inglés. Segundo Nivel (A1 segunda parte)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

Lugar: Sede UPL

Grupo de Mañana

Horario: lunes y miércoles de 12 a 13.30 h

Grupo de Tarde

Horario: martes y jueves de 17 a 18.30 h

Inglés. Tercer Nivel (A1 tercera parte)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

Lugar: Sede UPL

Grupo de Mañana

Horario: lunes y miércoles de 10.30 a 12 h

Grupo de Tarde

Horario: lunes y miércoles de 18.30 a 20 h

Inglés. Cuarto Nivel (A1 cuarta parte)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

Lugar: Sede UPL

Grupo de Mañana

Horario: martes y jueves de 9.30 a 11 h

Grupo de Tarde

Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h

Inglés. Quinto Nivel (A2)

Imparte: Luisa Fuidio Sarralde

Lugar: Sede UPL

Grupo de Mañana

Horario: lunes y miércoles de 9 a 10.30 h

Inglés. Sexto Nivel (B1)

Imparte: Victoria Pastor

Grupo de Mañana

Lugar: Aula del camino

Horario: martes y jueves de 11 a 12.30h

**Grupo de Tarde**

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: martes y jueves de 18.30 a 20 h

Inglés para viajar

Imparte: Julia de Blas Sánchez

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: martes y jueves de 12.30 a 13.30 h

Iniciación a la conversación en inglés

Imparte: Victoria Pastor

Grupo de Mañana

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: lunes y miércoles de 11 a 12 h

Grupo de Tarde

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: martes y jueves de 17 a 18 h

Conversación en inglés**Grupo de Mañana A**

Imparte: Julia de Blas Sánchez

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: martes y jueves de 10.30 a 11.30 h

Grupo de Mañana B

Imparte: Victoria Pastor

Lugar: Aula del Camino

Horario: martes y jueves de 9.30 a 10.30 h

Grupo de Mañana C

Imparte: Victoria Pastor

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: lunes y miércoles de 12.15 a 13.15 h

Grupo de Mañana D

Imparte: Julia de Blas Sánchez

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: martes y jueves de 11.30 a 12.30 h

Grupo de Tarde

Imparte: Nathan Crocker

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja La Merced

Horario: lunes y miércoles de 19.30 a 20.30 h

**Conversación en inglés.
Nivel Avanzado****Grupo Avanzado Mañana**

Imparte: Julia de Blas Sánchez

Lugar: Sala Camino

Horario: lunes y miércoles de 9.15 a 10.15 h

Grupo Avanzado Tarde A

Imparte: Nathan Crocker

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja La Merced

Horario: martes y jueves de 18.45 a 19.45 h

Grupo Avanzado Tarde B

Imparte: Nathan Crocker

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja La Merced

Horario: lunes de 18 a 19.30 h

FRANCÉS

Francés. Primer Nivel

Imparte: Cristine Sabugo García

Grupo de Mañana

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: lunes y miércoles 9.30 h a 11 h

Grupo Tarde

Lugar: Sala Camino

Horario: lunes y miércoles 18.30 h a 20 h

Francés. Segundo Nivel (A2)

Grupo Tarde

Imparte: Marine Filhol

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h

Francés. Tercer Nivel (A2/B1)

Imparte: Marine Filhol

Grupo Mañana

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 9.30 a 11 h

Grupo Tarde

Lugar: Aula del Camino

Horario: martes y jueves de 17 a 18.30 h

Francés. Cuarto Nivel (A2/B1)

Imparte: Marine Filhol

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 11 a 12.30 h

Francés. Quinto Nivel (B1)

Imparte: Beatriz Pascual Alonso

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: lunes y miércoles de 9.30 a 11 h

Conversación en francés (B1)

Imparte: Etienne López

Grupo Mañana B

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 10.30 a 11.30 h

Grupo de Mañana A

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 11.30 a 12.30 h

Grupo de Tarde A

Lugar: Aula del Camino

Horario: martes y jueves de 18.30 a 19.30 h

Grupo de Tarde B (B2)

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja La Merced

Horario: miércoles de 18 a 19.30 h

ALEMÁN

Imparte: Julia de Blas Sánchez

Lugar: CSS Casco Antiguo

Alemán. Nivel Iniciación

Horario: lunes y miércoles de 18 a 19.30 h

Alemán. Nivel Intermedio

Horario: lunes y miércoles de 16.30 a 18 h



ITALIANO

Imparte: Francesca Dellachiesa

Lugar: Centro SS Casco Antiguo

Italiano Nivel Iniciación (A1)

Horario: martes y jueves de 19.15 a 20.45h

Italiano Nivel Iniciación (A2)

Horario: lunes y miércoles de 17.45 a 19.15 h

Italiano Nivel Intermedio (B1)

Horario: martes y jueves de 17.45 a 19.15 h

Taller de Italiano (a partir de A2)

Horario: lunes y miércoles 19.15 a 20.45 h

EUSKERA

Imparte: Beatriz Pascual Alonso

Lugar: CSS Casco Antiguo

Euskera. Nivel Iniciación

Horario: lunes y miércoles de 19.30 a 21 h

Taller de Euskera (A1 medio/A2)

Horario: martes y jueves de 19.30 a 21 h



Espiritualidad

XIV FORO DE ESPIRITUALIDAD. 'El amor, criterio definitivo'

Ofrecemos un encuentro en el que compartir nuestro ser más profundo y apostar por los grandes interrogantes de la humanidad, desde una perspectiva amplia e integradora.

Único en España por su dimensión (*damos cabida a 1200 personas*), así como por la calidad de sus ponentes y propuestas.

Fechas: 31 de enero y 1 de febrero

Lugar: Rioja Fórum

Coordina: Ana María de las Heras

Yanguas

Inscripción: a partir de la última semana de noviembre

DEATH CAFÉ

Un espacio de debate sobre la muerte. Sin un guion cerrado y con el propósito de fomentar la conciencia social de la muerte para valorar la vida y romper el tabú que supone hablar de todo lo relacionado con ella.

No es una ayuda al duelo ni un lugar de apoyo a experiencias personales. El modelo Death Café fue desarrollado por *Jon Underwood* y *Sue Barsky*, basado en las ideas de *Bernad Crettaz*.

Coordinado por: Raquel Cárcamo, Francesca Dellachiesa, Ana María de las Heras, Milagros Sáenz y Herminia Sainz.
Fechas: un viernes al mes de noviembre, enero, marzo y mayo.

Actividad gratuita, previa inscripción en la UPL.

ENCUENTROS MENSUALES DE MEDITACIÓN Y SILENCIO

El silencio es indispensable para ser libres. Es el espacio de ser verdaderamente lo que somos. Para llegar a este espacio hemos de conectar con nuestra intimidad profunda a través del silencio. Silenciarse es distanciarse, ser consciente de lo 'Yo soy'. Siete retiros urbanos donde podrás disfrutar y aprender de esta forma de estar.

FIN DE SEMANA

Retiro urbano

Fechas: 22 de noviembre, 20 de diciembre, 10 de enero, 14 de febrero, 14 de marzo, 18 de abril y 16 de mayo

Coordina: Ana María de las Heras
Yanguas

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: Un sábado al mes de 10 a 13.30 h

Precio: 25 € cada sábado

MEDITACIONES Y SILENCIO

El ruido mental nos impide percibir lo que hay detrás, lo que somos. Cuando en algún momento nos planteamos si hay algo más y tratamos de silenciarlo, aparece el insondable vacío de la conciencia que todo lo observa.

Fechas: segundo y cuarto viernes de cada mes

Coordinan: UPL y varias asociaciones logroñesas relacionadas con la salud integral y el crecimiento personal.

Lugar: Biblioteca Rafael Azcona

Horario: viernes de 19.45 a 20.50 h

Actividad gratuita

JORNADA DE DUELO Y NAVIDAD

Fecha: miércoles 10 de diciembre

Coordinan: Universidad Popular de Logroño, Ayuntamiento de Logroño, Teléfono de la Esperanza, Asociación Española Contra el Cáncer y Asociación Color a La Vida.

Lugar: Salón de usos múltiples del Ayuntamiento de Logroño

Horario: 19.30 h

Actividad gratuita

EL ARTE DE BIENSER NOVEDAD

El **bienser** es la **esencia de lo que somos**, lo que nos define desde lo más profundo del ser. Es el concepto que entiende las luces y sombras de la vida como parte de un todo trascendental y nos invita a integrarlas.

Ocho talleres teórico-prácticos, uno por mes, que van un paso más allá del marco teórico que te ofrece el **Foro de Espiritualidad**. Te permitirán **vivenciar e integrar sus conceptos clave** para recordar el bienser que ya somos.

Duración: Un sábado al mes de **10 a 14 h** durante el curso.

Con apoyo y seguimiento entre sesiones.

PONENTES:

Octubre: Miguel Ibáñez.

"La consciencia como fuente del bienser"

Noviembre: Herminia Sainz.

"La presencia a través del cuerpo consciente"

Diciembre: Esther Fernández.

"El camino de la atención"

Enero: Fernando Tobías.

"Simboliza y significa lo que te pasa dentro"

Febrero: Milagros Sáenz.

"Vulnerabilidad: existir en un mundo cambiante"

Marzo: Enrique Martínez Lozano.

"Meditar es lo que somos"

Abril: Luisa López Cabrejas.

"La vía de la confianza"

Mayo: Mardía Herrero.

"La vida como camino"

Coordina: Ana María de las Heras Yanguas

Precio: 48 € por cada taller.

Ciclo completo (8 talleres) 310 €

(el ciclo completo podrá efectuarse en dos pagos)



Salud corporal, crecimiento personal y masaje

HABILIDADES PERSONALES, AUTOCONOCIMIENTO Y MEDITACIÓN

BREVE

Neurociencia del bienestar 1

Duración: de octubre a enero

Imparte: Sergio Herguedas Andrieu

Lugar: Centro Cultural Caja Rioja

Gran Vía

Horario: martes de 19.30 a 21 h

Precio: 108 €

BREVE

Neurociencia del bienestar 2 (profundización)

Duración: de febrero a mayo

Imparte: Sergio Herguedas Andrieu

Lugar: Centro Cultural Caja Rioja

Gran Vía

Horario: martes de 19.30 a 21 h

Precio: 108 €

BREVE

Dolor y consciencia: herramientas para la gestión del dolor crónico

NOVEDAD

Duración: de octubre a diciembre

Imparte: Sergio Herguedas Andrieu y

Milagros Sáenz Burgos

Lugar: Aula del Camino

Horario: dos viernes al mes de 17 a 20 h

Precio: 87 €

BREVE

Personas altamente sensibles (PAS): sensibilidad y fortalezas

Imparte: María Luisa Arenzana Magaña

Lugar: Aula del Camino

Horario: viernes alternos de 18 a 19:30 h

Precio: 108 €

BREVE

Caminando hacia la sabiduría de la edad.

NOVEDAD

Cómo vivir en plenipausia

Duración: de octubre a diciembre

Imparten: Laura Juarros y Begoña Ferro

Lugar: Sede UPL

Horario: un sábado al mes de 10 a 14 h

Precio: 108 €

Compartir vida. Círculos femeninos para todas las edades

NOVEDAD

Imparte: Rosa Flores Buisson

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 18 a 19:30 h

Precio: 175 €

Recursos de desarrollo personal y comunicación con inteligencia emocional

Imparte: Pilar Martínez Borobio

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 18.30 a 20 h

Precio: 175 €



Coaching y PNL para el día a día

Imparte: Pilar Martínez Borobio

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 16.45 a 18.15 h

Precio: 175 €

Coaching y PNL Profundización. Online

Imparte: Pilar Martínez Borobio

Horario: lunes alternos de 19.30 a 21 h

Precio: 123 €

FIN DE SEMANA

Comunicación no violenta. Online

Fecha: 30 de mayo

Imparte: Pilar Martínez Borobio

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 46 €

FIN DE SEMANA

Inteligencia relacional en pareja. Online

Fecha: 7 de febrero

Imparte: Pilar Martínez Borobio

Horario: sábado de 10 a 13 h

Precio: 41 €

Autoconocimiento

Imparte: Eloy Hernández Jiménez

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 10 a 11.30 h

Precio: 175 €

Yoga y meditación: tejiendo conciencia

Imparte: Milagros Sáenz Burgos

Lugar: Sala Envero

Horario: martes de 11.15 a 12.45 h

Precio: 175 €

Meditación

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas

Lugar: Círculo La Amistad

Precio: 175 €

Meditación. Mañana

Horario: viernes de 8 a 9.30 h

Meditación. Tarde

Horario: jueves de 18.15 a 19.45 h

Práctica meditativa. Online

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas

Horario: online a través de la plataforma Whatsapp: martes y jueves de 20.30 a 21.15 h.

Online a través de la plataforma Zoom: dos martes al mes de 20.30 a 21.30 h y dos viernes, 21 de noviembre y 24 de abril, de 17 a 20 h.

Precio: 213 €

BREVE

El valor de la gratitud en la vida

NOVEDAD

Fechas: 6, 13, 20 y 27 de marzo

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 18 a 20 h

Precio: 72 €

BREVE

Mindfulness y equilibrio emocional

Duración: de octubre a enero

Imparte: Ana María de las Heras Yanguas

Lugar: Círculo La Amistad y Salas Zarcillo

Horario: martes de 18.15 a 19.45 h (salvo el martes 14 de octubre) y sábado 24 de enero de 10 a 14 h

Precio: 140 €

BREVE

Entrenamiento en bienestar basado en prácticas contemplativas

NOVEDAD

Duración: de febrero a mayo

Imparte: Ana María de las Heras

Yanguas

Lugar: Círculo La Amistad y Salas Zarcillo

Horario: martes de 18.15 a 19.45 h y sábado, 23 de mayo de 10 a 14h

Precio: 144 €

FIN DE SEMANA

Retiro de meditación y silencio

Fechas: 21 y 22 de marzo

Imparte: Ana María de las Heras

Yanguas

Lugar: Centro de Espiritualidad de la Compañía de María, Haro (La Rioja)

Horario: sábado desde las 10 h hasta el domingo después de la comida

Precio: 175 € *(incluye alojamiento y comidas)*

FIN DE SEMANA

Eneagrama: una herramienta para el autodescubrimiento

Fechas: 20 y 21 de febrero

Imparte: Ana María de las Heras

Yanguas

Lugar: Sede UPL

Horario: viernes de 17.30 a 20.30 h y sábado de 10 a 14 h y de 17 a 19.30 h

Precio: 97 €

FIN DE SEMANA

Retiro urbano

Duración: del 8 de noviembre al 16 de mayo

Coordina: Ana María de las Heras
Yanguas

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: un sábado al mes de 10 a 13.30 h

Precio: 25 € cada sábado

CUERPO SALUDABLE

Relajación para personas mayores. Grupo A

Imparte: Patricia Roche González

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 12 a 13 h

Precio: 148 €

Relajación para personas mayores. Grupo B

Imparte: Raquel Cárcamo Castro

Lugar: Sociedad Recreativa Gran Casino

Horario: lunes y miércoles de 11 a 12 h

Precio: 148 €

Yoga y estimulación cognitiva para personas mayores

NOVEDAD

Imparte: Milagros Sáenz Burgos

Lugar: Sala Envero

Horario: martes de 9.45 a 11.15 h

Precio: 148 €

Relajación y dinámicas corporales

Imparte: Ana Belén Francia Martínez

**Mañana**

Lugar: Sociedad Recreativa Gran Casino

Horario: martes y jueves de 11.10 a 12.20 h

Precio: 200 €

Tarde A

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: lunes y miércoles de 18.45 a 20 h

Precio: 210 €

Tarde B

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: jueves de 17 a 18.30 h

Precio: 168 €

Dinámicas corporales

Imparte: Patricia Roche González

Mañana A

Lugar: Sociedad Recreativa Gran Casino

Horario: martes y jueves de 9.30 a 10.45 h

Precio: 210 €

Mañana B

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 10.30 a 12 h

Precio: 175 €

Movimiento somático

Imparte: Herminia Sainz González

Lugar: Sede UPL

Grupo A

Horario: martes de 10.30 a 11.45 h

Precio: 164 €

Grupo B

Horario: jueves de 10.30 a 12 h

Precio: 175 €

Columna vertebral y bienestar

Columna vertebral y bienestar.

Mañana

Imparte: Idoia Granell García

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 9 a 10 h

Precio: 198 €

Columna vertebral y bienestar.**Tarde**

Imparte: Miriam Flores Íñiguez

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 20.30 a 21.45 h

Precio: 203 €

Gimnasia de mantenimiento

Imparte: Tamara Bonafau Gutierrez

Lugar: La Chimenea del Ebro

Horario: martes y jueves de 10.45 a 11.45 h

Precio: 198 h

Gimnasia de mantenimiento suave

Imparte: Miriam Flores Íñiguez

Lugar: La Chimenea del Ebro

Horario: martes y jueves de 12 a 13 h

Precio: 198 h

Reeducación postural global (RPG)

Imparte: Rocío Frías Barbero

Lugar: Círculo La Amistad

Horario: lunes y jueves de 12.30 a 13.30h

Precio: 198 €

Salud integral: prácticas de medicina china y occidental para el bienestar físico y emocional

Imparte: Rosa Flores Buisson

Lugar: Círculo La Amistad

Precio: 175 €

Mañana

Horario: miércoles de 10 a 11.30 h

Tarde

Horario: miércoles de 17 a 18.30 h

FIN DE SEMANA Breve

Seitai, movimiento vital

Fecha: 8 de noviembre

Imparte: Rocío Frías Barbero

Lugar: Sala Envero

Horario: sábado de 10 a 13 h

Precio: 41 €

FIN DE SEMANA Breve

Salud perineal: la importancia del suelo pélvico. Iniciación

Imparte: Diana Ubis García

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 13 h

Precio: 57 €

Grupo 1

Duración: 7 y 21 de febrero

Grupo 2

Duración: 14 y 28 de marzo

FIN DE SEMANA Breve

Salud perineal: la importancia del suelo pélvico. Profundización

Imparte: Diana Ubis García

Lugar: Sede UPL

Horario: sábados, 11 y 25 de abril, de 10 a 12 h

Precio: 52 €

Ejercita la memoria

Precio: 175 €

Ejercita la memoria. Mañana

Imparte: Laura Juarros Marín

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 10 a 11.30 h

Ejercita la memoria. Tarde

Imparte: Elena Centeno Moreno

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes de 17.30 a 19 h

Ejercita la memoria. Personas mayores

Imparte: Laura Juarros Marín

Lugar: Sede UPL

Horario: miércoles de 11.30 a 13 h

TAI-CHI/CHI-KUNG

Taichí/Chi-kung. Primer Nivel.

Mañana

Imparte: Ana María de las Heras

Yanguas

Lugar: Círculo La Amistad

Horario: miércoles de 10.35 a 12.05 h

Precio: 175 €

Taichí/Chi-kung. Primer Nivel.

Tarde A

Imparte: Ana María de las Heras

Yanguas

Lugar: Círculo La Amistad

Horario: martes y jueves de 16.55 a 18.10 h

Precio: 210 €



Taichí/Chi-kung. Primer Nivel.

Tarde B

Imparte: Ana Belén Francia Martínez

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: lunes de 20.15 a 21.45 h

Precio: 175 €

Taichí/Chi-kung. Segundo Nivel.

Mañana

Imparte: Ana María de las Heras

Lugar: Yanguas

Lugar: Círculo La Amistad

Horario: martes y viernes de 9.35 a 10.50 h

Precio: 210 €

Taichí/Chi-kung. Segundo Nivel.

Tarde

Imparte: Ana María de las Heras

Lugar: Yanguas

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 19 a 20.15 h

Precio: 210 €

Taller de Taichí/Chi-kung.

Mañana

Imparte: Ana María de las Heras

Lugar: Yanguas

Lugar: Círculo La Amistad

Horario: martes y viernes de 10.55 a 12.10 h

Precio: 210 €

Taller de Taichí/Chi-kung.

Tarde

Imparte: Ana María de las Heras

Lugar: Yanguas

Lugar: Sede UPL

Horario: lunes y miércoles de 17.30 a 18.45 h

Precio: 210 €

YOGA

Yoga oncológico y dolor crónico

Imparte: Laura Nanclares Carrera

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: viernes de 12 a 13.15 h

Precio: 210 €

NOVEDAD

Yoga hormonal

Imparte: Laura Nanclares Carrera

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: viernes de 10.30 a 12 h

Precio: 175 €

Yoga patanjali

Imparte: Milagros Sáenz Burgos

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 16.30 a 17.45 h

Precio: 210 €

Yoga 2.0

Imparte: Miriam Flores Íñiguez

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 19.15 a 20.30 h

Precio: 210 €

Yoga somático

Imparte: Herminia Sainz González

Horario: martes y jueves de 18.15 a 19.45 h

Lugar: Sociedad Recreativa Gran Casino

Precio: 243 €

Yoga integral

Imparte: Patricia Roche González

Yoga integral. Mañana

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: lunes y miércoles de 7.45 a 9 h

Precio: 210 €

Yoga integral. Tarde

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 20.20 a 21.50 h

Precio: 243 €

Yoga dulce

Yoga dulce A

Imparte: Patricia Roche González

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: lunes y miércoles de 9 a 10.15 h

Precio: 210 €

Yoga dulce B

Imparte: Martina Pérez Oliván

Lugar: Círculo La Amistad

Horario: miércoles y viernes de 12.15 a 13.30 h

Precio: 210 €

Yin yoga

Imparte: Raquel Cárcamo Castro

Yin yoga. Mañana

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: martes y jueves de 10.30 a 12 h

Precio: 243 €

Yin yoga. Tarde A

Lugar: Sociedad Recreativa Gran Casino

Horario: lunes de 18.30 a 20 h

Precio: 175 €

Yin yoga. Tarde B

Lugar: Sociedad Recreativa Gran Casino

Horario: miércoles de 18.30 a 20 h

Precio: 175 €

Yoga dinámico

Yoga dinámico. Grupo A

Imparte: Milagros Sáenz Burgos

Lugar: Sede UPL

Horario: martes y jueves de 17.45 a 19 h

Precio: 210 €

Yoga dinámico. Grupo B

Imparte: Ana Belén Francia Martínez

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: miércoles de 20.15 a 21.45 h

Precio: 175 €

Yoga esencial

Imparte: Herminia Sainz González

Yoga esencial. Mañana A

Horario: lunes y miércoles de 10.30 a 12 h

Lugar: Salas Zarcillo

Precio: 243 €

Yoga esencial. Mañana B

Horario: lunes y miércoles de 12 a 13.30 h

Lugar: Salas Zarcillo

Precio: 243 €

Yoga esencial. Mañana C

Horario: martes y jueves de 9 a 10.30 h

Lugar: Sede UPL

Precio: 243 €

Yoga esencial. Tarde

Horario: miércoles de 18.30 a 20 h

Lugar: Círculo La Amistad

Precio: 175 €

Yoga para la vida cotidiana

Imparte: Raquel Cárcamo Castro

Yoga para la vida cotidiana.

Mañana A

Lugar: Salas Zarcillo



Horario: martes y jueves de 9 a 10.30 h
Precio: 243 €

Yoga para la vida cotidiana. Mañana B

Lugar: Círculo La Amistad y Sede UPL
Horario: miércoles y viernes de 9 a 10.30 h
Precio: 243 €

Yoga para la vida cotidiana. Mañana C

Lugar: Sede UPL
Horario: viernes de 10.30 a 12 h
Precio: 175 €

Yoga para la vida cotidiana. Tarde A

Lugar: Sociedad Recreativa Gran Casino
Horario: lunes y miércoles de 17 a 18.30 h
Precio: 243 €

Yoga para la vida cotidiana. Tarde B

Lugar: Salas Zarcillo
Horario: martes y jueves de 18.40 a 20.10 h
Precio: 243 €

FIN DE SEMANA

Talleres intensivos de movimiento somático y yoga

Fechas: 18 de octubre, 8 de noviembre, 13 de diciembre y 17 de enero
Imparte: Herminia Sainz González
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: sábados de 10 a 14 h

Precio curso completo: 164 €
Precio por sesión: 46 €

MASAJE

Imparte: Paqui Pinel Blanco
Lugar: Centro Social Fontanillas
Precio: 175 €

Masaje. Iniciación

Horario: jueves de 18.30 a 20 h

Masaje. Profundización

Horario: jueves de 20 a 21.30 h

Masaje. Avanzado. Grupo A

Horario: lunes de 18.30 a 20 h

Masaje. Avanzado. Grupo B

Horario: lunes de 20 a 21.30 h

Reflexología podal

Imparte: Ángel Pérez Oliván
Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Gran Vía
Horario: lunes de 18 a 19.30 h
Precio: 175 €

NOVEDAD

PILATES

Precio: 255 €

Pilates. Mañana A

Imparte: Valeria Martínez Díaz
Lugar: Sala Envero
Horario: lunes y miércoles de 8.55 a 9.55 h

Pilates. Mañana B

Imparte: Valeria Martínez Díaz
Lugar: Sala Envero
Horario: lunes y miércoles de 9.55 a 10.55 h

Pilates. Mañana C

Imparte: Araceli Centelles Sabater

Lugar: Gota de Leche

Horario: lunes y jueves de 10.30 a 11.30 h

Pilates. Mañana D

Imparte: Araceli Centelles Sabater

Lugar: Gota de Leche

Horario: lunes y jueves de 11.30 a 12.30 h

Pilates. Mañana E

Imparte: Araceli Centelles Sabater

Lugar: Gota de Leche

Horario: lunes y jueves de 12.30 a 13.30 h

Pilates. Mañana F

Imparte: Araceli Centelles Sabater

Lugar: Gota de Leche

Horario: martes y viernes de 9 a 10 h

Pilates. Mañana G

Imparte: Araceli Centelles Sabater

Lugar: Gota de Leche

Horario: martes y viernes de 10.00 a 11.00 h

Pilates. Mañana H

Imparte: Araceli Centelles Sabater

Lugar: Gota de Leche

Horario: martes y viernes de 11.00 a 12.00 h

Pilates. Mañana I

Imparte: Idoya Granell García

Lugar: La Corrala

Horario: martes y jueves de 9.10 a 10.10 h

Pilates. Mañana J

Imparte: Idoya Granell García

Lugar: La Corrala

Horario: martes y jueves de 10.10 a 11.10 h

Pilates. Mañana K

Imparte: Idoya Granell García

Lugar: La Corrala

Horario: martes y jueves de 11.10 a 12.10 h

Pilates. Tarde A

Imparte: Araceli Centelles Sabater

Lugar: Sala Envero

Horario: lunes y miércoles de 17 a 18 h

Pilates. Tarde B

Imparte: Rocío Frías Barbero

Lugar: CSS Yagüe

Horario: lunes y miércoles de 19 a 20 h

Pilates. Tarde C

Imparte: Araceli Centelles Sabater

Lugar: Sala Envero

Horario: lunes y miércoles de 19 a 20 h

Pilates. Tarde D

Imparte: Rocío Frías Barbero

Lugar: CSS Yagüe

Horario: lunes y miércoles de 20 a 21 h

Pilates. Tarde E

Imparte: Idoya Granell García

Lugar: Sala Envero

Horario: martes y jueves de 17 a 18 h

Pilates. Tarde F

Imparte: Idoya Granell García

Lugar: Sala Envero

Horario: martes y jueves de 18 a 19 h

**Pilates. Tarde G**

Imparte: Idoya Granell García

Lugar: Sala Envero

Horario: martes y jueves de 19 a 20 h

Pilates suave

Precio: 245 €

Lugar: Sala Envero

Pilates suave. Mañana

Imparte: Valeria Martínez Díaz

Horario: lunes y miércoles de 11.05 a 12.05 h

Pilates suave. Tarde

Imparte: Araceli Centelles Sabater

Horario: lunes y miércoles de 18 a 19 h

Fit pilates

Imparte: Valeria Martínez Díaz

Lugar: Sala Envero

Horario: lunes y miércoles de 12.05 a 13.05 h

Precio: 255 €

Fit pilates

Imparte: Rocío Frías Barbero

Lugar: Sala Envero

Horario: viernes de 9.30 a 11 h

Precio: 175 €



Cocina y Alimentación

¿Existe la dieta perfecta?

Nutrición y alimentación saludable (*Teórico*)

Imparte: Ángel Pérez Oliván

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: jueves de 20 a 21.30 h

Precio: 175 €

NOVEDAD

CURSOS BREVES

Lugar: Sede UPL o Centro de Servicios Sociales Casco Antiguo

Cocina de temporada km 0

Duración: 6 de octubre al 1 de diciembre

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Horario: lunes de 17.30 a 19.30 h

Precio: 155 €

Cocina básica

Duración: 6 de octubre al 1 de diciembre

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Horario: lunes de 20 a 22 h

Precio: 155 €

Cocina navideña

Duración: 7 de octubre al 25 de noviembre

Imparte: Merche Domingo Zaldívar

Horario: martes de 17 a 19 h

Precio: 140 €

NOVEDAD

Cocina para los días de fiesta

Duración: 7 de octubre a 25 de noviembre

Imparte: Merche Domingo Zaldívar

Horario: martes de 19:30 a 21:30 h

Precio: 140 €

Cocina italiana

Duración: 8 de octubre al 3 de diciembre

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Horario: miércoles de 17.30 a 19.30 h

Precio: 155 €

Cocina de cuchara

Duración: 8 de octubre al 3 de diciembre

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Horario: miércoles de 20 a 22 h

Precio: 155 €

Arroz sin secretos

Duración: 9 de octubre al 27 de noviembre

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Horario: jueves de 17 a 19 h

Precio: 140 €

Fogones del mundo

Duración: 2 de diciembre al 3 de febrero

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Horario: martes de 17 a 19 h

Precio: 140 €



Seguimos cocinando

Duración: 2 de diciembre al 3 de febrero

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Horario: martes de 19:30 a 21:30 h

Precio: 140 €

Cocina riojana

Duración: 14 de enero
al 11 de marzo

Imparte: Merche Domingo Zaldivar

Horario: miércoles de 17:30 a 19:30 h

Precio: 155 €

NOVEDAD

Recetas fáciles para singles

Duración: 14 de enero al 11 de marzo

Imparte: Merche Domingo Zaldivar

Horario: miércoles de 20 a 22 h

Precio: 155 €

Cocina de invierno, platos equilibrados y deliciosos

Duración: 4 de diciembre al 5 de febrero

Imparte: Merche Domingo Zaldivar

Horario: jueves de 19:30 a 21:30 h

Precio: 140 €

Cocina rica, sana y económica. cocina para gente de hoy

Duración: 15 de diciembre al 16 de febrero

Imparte: Merche Domingo Zaldivar

Horario: lunes de 17:30 a 19:30 h

Precio: 140 €

Cocina tradicional

Duración: 15 de diciembre al 16 de febrero

Imparte: Merche Domingo Zaldivar

Horario: lunes de 20 a 22 h

Precio: 140 €

Batch cooking. Cocina sencilla para personas con poco tiempo

Duración: 10 de febrero al 7 de abril

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Horario: martes de 19:30 a 21:30 h

Precio: 140 €

¿Qué te gustaría cocinar?

Duración: 10 de febrero al 7 de abril

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Horario: martes de 17 a 19 h

Precio: 140 €

Paseos por las cocinas del país

Duración: 12 de febrero al 16 de abril

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Horario: jueves de 17 a 19 h

Precio: 140 €

De la cocina tradicional a la de vanguardia

Duración: 12 de febrero al 16 de abril

Imparte: Jorge Martínez del Rey

Horario: jueves de 19:30 a 21:30 h

Precio: 140 €

NOVEDAD

Pastelería exprés

Duración: 18 de marzo al 20 de mayo

Imparte: Merche Domingo Zaldivar

Horario: miércoles de 20 a 22 h

Precio: 155 €

Cocina provenzal

Duración: 18 de marzo al 20 de mayo

Imparte: Merche Domingo Zaldivar

Horario: miércoles de 17:30 a 19:30 h

Precio: 155 €

NOVEDAD

Ensaladas y cremas

Duración: 9 de marzo al 11 de mayo

Imparte: Merche Domingo Zaldivar

Horario: lunes de 17:30 a 19:30 h

Precio: 140 €

Cocina mediterránea

Duración: 9 de abril al 28 de mayo

Imparte: Merche Domingo Zaldivar

Horario: jueves de 17 a 19 h

Precio: 140 €

Cocina de primavera

Duración: 14 de abril al 26 de mayo

Imparte: Merche Domingo Zaldivar

Horario: martes de 19:30 a 21:30 h

Precio: 125 €

Cocina de tapas y aperitivos

Duración: 14 de abril al 26 de mayo

Imparte: Merche Domingo Zaldivar

Horario: martes 17 a 19 h

Precio: 125 €

Cocina francesa

Duración: 10 de octubre al 19 de diciembre

Imparte: Étienne López

Horario: viernes de 12 a 14 h

Precio: 190 €

COCINA VEGANA Y VEGETARIANA

Imparte: Begoña Sáinz de Murieta

Cocina vegana para principiantes

Duración: 9 de octubre al 27 de noviembre

Horario: jueves de 19:30 a 21:30 h

Precio: 140 €

Cocina vegana Asia e India

NOVEDAD

Duración: 4 de diciembre al 5 de febrero

Horario: jueves de 17 a 19 h

Precio: 140 €

Cocina vegetariana nutritiva y sabrosa

Duración: 9 de marzo al 11 de mayo

Horario: lunes de 20 h a 22 h

Precio: 140 €

Potajes, cremas y bowls veganos

NOVEDAD

Duración: 9 de abril al 28 de mayo

Horario: jueves de 19:30 a 21:30 h

Precio: 140 €

CURSOS DE FIN SEMANA

Sabor y salud: repostería fusión.

NOVEDAD

Vegano

Imparte: Begoña Sáinz de Murieta

Fecha: 21 de febrero

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 50 €

Cocina saludable para principiantes

NOVEDAD

Imparte: Ángel Pérez Olivan

Horario: sábado de 10 a 14 h

Precio: 175 €

Cereales y pastas: 18 de octubre

Potajes, cremas y sopas: 15 noviembre

Carnes, huevos y pescado: 29 de noviembre

Ensaladas y postres: 13 de diciembre



Pedagogía y familias

Yoga para embarazadas

Imparte: Martina Pérez Oliván

Lugar: Sala Envero

Horario: jueves de 10 a 11.30 h

Precio: 168 €

Yoga posnatal y crianza

Puedes traer a tu bebé si tiene en octubre menos de 6 meses

Imparte: Martina Pérez Oliván

Lugar: Sala Envero

Horario: jueves de 11.30 a 13 h

Precio: 168 €

Masajes para bebés

Bebés menores de 9 meses

Imparte: María Berbés Parra

Lugar: Sede UPL

Horario: martes 11.45 a 13 h

Precio: 103 €

Grupo 1: 14 de octubre al 9 de diciembre

Grupo 2: 13 de enero al 10 de marzo

Grupo 3: 23 de marzo al 26 de mayo

FIN DE SEMANA

Baby led weaning

Imparte: Paula Fernández Jiménez

Fecha: 18 de octubre

Lugar: Sede UPL

Horario: sábado de 10 a 13 h

Precio: 41 €

FIN DE SEMANA Breve

Montessori en casa

NOVEDAD

Imparte: Aubrie Campbell

Fechas: 10, 17 y 24 de enero

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: sábado 10 a 13 h

Precio: 100 €

FIN DE SEMANA Breve

Libros, canciones y rimas: lenguaje en la primera infancia. Un recurso para madres/padres

NOVEDAD

Imparte: Aubrie Campbell

Fechas: 29 de noviembre

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: sábado 10 a 13 h

Precio: 41 €

FAMILIA

Estimulación y juegos (6 a 12 meses)

Imparte: Sara Antoñanzas Rodríguez

Lugar: La Corrala

Horario: lunes de 11.30 a 12.40 h

Precio: 164 € (*dos personas: 1 menor y acompañante*)

Estimulación y juegos (12 a 24 meses)

Imparte: Sara Antoñanzas Rodríguez

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: lunes de 17 a 18.10 h

Precio: 164 € (dos personas: 1 menor y acompañante)

Estimulación y juegos (24 a 36 meses)

Imparte: Sara Antoñanzas Rodríguez

Lugar: Salas Zarcillo

Horario: martes de 17 a 18.10 h

Precio: 164 € (dos personas: 1 menor y acompañante)

Musicoterapia infantil

Imparte: Alberto Mera Paz

Lugar: Salas Zarcillo

Precio: 164 € (dos personas: 1 menor y acompañante)

Grupo A (1 a 2 años)

Horario: viernes de 16.30 a 17.15 h

Grupo B (2 a 3 años)

Horario: viernes de 17.30 a 18.15 h

Grupo C (3 y 4 años)

Horario: viernes de 18.30 a 19.15 h

FIN DE SEMANA

Barro en familia

Imparte: Ana Belén García

Lugar: Aula del Camino

Horario: un sábado al mes de 11 a 13 h

Precio: 154 €

Grupo 1

(niñas y niños de 4-6 años)

Grupo 2

(niñas y niños a partir de 7 años)

FIN DE SEMANA

Cerámica a cuatro manos.

Taller para personas dependientes y sus acompañantes

Imparte: Ana Belén García

Lugar: Aula del Camino

Horario: Un sábado al mes

Precio: 154 € (dos personas: 1 persona dependiente y acompañante)

Yoga en familia

Imparte: Patricia Roche

Lugar: Sala Envero

Precio: 190 €

Grupo 1

Horario: dos viernes al mes de 17.20 a 18.20 h (dos personas: 1 menor de 3 a 6 años y acompañante)

Grupo 2

Horario: dos viernes al mes de 18.30 a 19.30 h (dos personas: 1 menor de 7 a 9 años y acompañante)

Yoga para preadolescentes

De 9 a 13 años

Imparte: Patricia Roche González

Lugar: Sala Envero

Horario: dos viernes al mes de 19.30 a 20.30 h

Precio: 98 €

FIN DE SEMANA

Artesanía textil en familia

Imparte: Déborah Gil Sáenz

Lugar: Aula del Camino

Horario: 11 a 13 h un sábado al mes

Precio: 123 € (dos personas: 1 menor a partir de 5 años y acompañante)



FIN DE SEMANA

**Cocina para niños:
alimentarte jugando**

NOVEDAD

Imparte: Merche Domingo**Fechas:** 11 y 25 de octubre y 8 y 22 de noviembre**Lugar:** Sede UPL**Horario:** dos sábados al mes, de 11 a 13 h**Precio:** 101 € (dos personas: 1 menor a partir de 7 años y acompañante)

FIN DE SEMANA

Paseos en familia**Coordina:** Irene San Miguel Borrás**Horario:** un domingo al mes de 10 a 13 h (o 14 h, según destino)**Precio:** 123 € (por familia)**Grupo A**

Dirigido a familias con niños y niñas de 0 a 5 años

Grupo B

Dirigido a familias con niños y niñas de 6 a 12 años

FIN DE SEMANA

Teatro musical en familia.**Cantar, bailar y actuar****Imparte:** Ainhoa de Cabo Pérez-Izaguirre**Lugar:** La Chimenea del Ebro**Horario:** un sábado al mes de 11 a 13 h**Precio:** 123 € (dos personas: 1 menor a partir de 6 años y acompañante)**ORIENTACIÓN PEDAGÓGICA****Orientación pedagógica.****Iniciación****Imparte:** Martina Pérez Oliván**Lugar:** Biblioteca Rafael Azcona**Horario:** miércoles 18 a 19.15 h**Precio:** 170 €**Orientación pedagógica.****Profundización****Imparte:** Martina Pérez Oliván**Horario:** lunes de 17 a 18.15 h**Lugar:** Aula del Camino**Precio:** 170 €**Tertulias pedagógicas.****Imparte:** Martina Pérez Oliván**Horario:** lunes 18.30 a 19.45 h**Lugar:** Centro Fundación Caja Rioja La Merced**Precio:** 170 €**Tertulias pedagógicas.****Preparando la adolescencia****Imparte:** Martina Pérez Oliván**Lugar:** Biblioteca Rafael Azcona**Horario:** un miércoles cada tres semanas de 19.15 a 21 h**Precio:** 123 €**Tertulias pedagógicas para
una paternidad activa****Imparte:** Martina Pérez Oliván**Lugar:** Centro Fundación Caja Rioja La Merced**Horario:** un lunes cada 2 semanas de 19.45 a 21 h**Precio:** 123 €**Habilidades de inteligencia
emocional y PNL. Para padres y
madres. Online****Imparte:** Pilar Martínez Borobio**Fecha:** 31 de enero**Horario:** sábado de 11 a 13 h**Precio:** 41 €



Naturaleza y Sostenibilidad

FLORA, FAUNA, MICOLOGÍA Y GEOGRAFÍA

Hierbas y flores silvestres de la ciudad

Imparte: María Barco Antoñanzas

Lugar: actividad fuera de aula

Horario: un miércoles al mes de 17 a 18.30 h

Precio: 80 €

Plantas medicinales y remedios naturales

Imparte: Ángel Pérez Oliván

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja Gran Vía

Horario: lunes de 19.30 a 21 h

Precio: 220 €

Hongos y setas, un reino apasionante

Imparte: Carmelo Úbeda Martínez

Lugar: Sede UPL

Horario: dos viernes al mes de 18 a 19.30 h y 6 excursiones en sábado.

Precio: 170 €

(Desplazamientos no incluidos)

Fauna de La Rioja

Imparte: David Mazuelas Benito

Lugar: Centro Fundación Caja Rioja La Merced

Horario: martes de 18 a 19.30 h

Precio: 185 €

Geografía física y medioambiente de La Rioja

Imparte: Gabriel Latorre Díaz

Lugar: Biblioteca de La Rioja

Horario: un viernes al mes de 18.30 a 20.30 h y 7 excursiones en sábado de 9 a 15 h

Precio: 225 €

(incluidos desplazamientos en autobús)

AGRICULTURA Y JARDINERÍA

Vamos a la huerta

Duración: de octubre a septiembre

Imparte: Ángel Jesús Pérez Oliván

Lugar: Villa Juanita/Salas Zarcillo

Horario: un domingo al mes de 9 a 13 h

Precio: 211 €

Jardinería

Imparte: Rubén Llorente Marín

Lugar: Villa Juanita/Sede UPL

Horario: un sábado al mes de 10 a 14 h

Precio: 190 €

Regenera el suelo de tu huerto: compost vivo y micorrizas

Imparte: Angélica García Álvaro

Lugar: Villa Juanita/Centro de Participación Activa Lobete

NOVEDAD



Horario: dos lunes al mes de 18 a 19 h
y 5 sábados de 9 a 13 h
Precio: 228 €

PRÁCTICAS SOSTENIBLES

Iniciación al bricolaje

Imparte: Marcos García Díez
Lugar: IES Batalla de Clavijo
Horario: martes de 19 a 21 h
Precio: 231 € *(material fungible incluido)*

FIN DE SEMANA

Conservas: autoclavado en olla, encurtidos y fermentados

NOVEDAD

Duración: 28 de febrero y 25 de abril
Imparte: Angélica García Álvaro
Lugar: Sede UPL
Horario: dos sábados de 9 a 13,30 h
Precio: 85 € *(incluye materiales e ingredientes)*

BIOHABITABILIDAD

FIN DE SEMANA Breves

Bioconstrucción

Bioconstrucción. Ciclo 1

Precio ciclo completo: 306 €
Precio taller de fin de semana: 115 €

Bioconstrucción. Ciclo 2

Precio ciclo completo: 306 €
Precio taller de fin de semana: 115 €

Introducción a la bioconstrucción. Técnicas, materiales, diseño y permisos

Fechas: 18 y 19 de octubre
Imparte: Myriam Gutiérrez Gil de Muro
Lugar: Salas Zarcillo
Horario: sábado de 9,30 a 14 h y de 15 a 18 h, domingo de 9,30 a 14 h

Cimientos y sobrecimientos sin cemento

Fechas: 15 y 16 de noviembre
Imparten: Agustín Martínez y Rikki Nitzkin
Lugar: Cobijo Natural. Alberite
Horario: sábado de 9,30 a 14 h y de 15 a 18 h, domingo de 9,30 a 14 h

Carpintería estructural

Fechas: 20 y 21 de diciembre
Imparte: Unai Torregrosa Armendáriz
Lugar: Cobijo Natural. Alberite
Horario: sábado de 9,30 a 14 h y de 15 a 18 h, domingo de 9,30 a 14 h

Muros de paja

Fechas: 17 y 18 de enero
Imparte: Rikki Nitzkin
Lugar: Cobijo Natural. Alberite
Horario: sábado de 9,30 a 14 h y de 15 a 18 h, domingo de 9,30 a 14 h

Muros de tierra

Fechas: 21 y 22 de febrero
Imparte: Agustín Martínez Renedo
Lugar: Cobijo Natural. Alberite
Horario: sábado de 9,30 a 14 h y de 15 a 18 h, domingo de 9,30 a 14 h

Tejados e instalaciones

Fechas: 21 y 22 de marzo

Imparten: Agustín Martínez Renedo y Víctor Crespo

Lugar: Cobijo Natural. Alberite

Horario: sábado de 9.30 a 14 h y de 15 a 18 h, domingo de 9.30 a 14 h

Bioconstrucción. Ciclo 3

Precio ciclo completo: 204 €

Precio taller de fin de semana: 115 €

Acabados naturales 1: la arcilla

Fechas: 18 y 19 de abril

Imparte: Rikki Nitzkin

Lugar: Cobijo Natural. Alberite

Horario: sábado de 9.30 a 14 h y de 15 a 18 h, domingo de 9.30 a 14 h

Acabados naturales 2: la cal

Fechas: 16 y 17 de mayo

Imparte: Agustín Martínez Renedo

Lugar: Cobijo Natural. Alberite

Horario: sábado de 9.30 a 14 h y de 15 a 18 h, domingo de 9.30 a 14 h

Aula abierta.

Ciclos de charlas

Lugar: Sede de la UPL

Horario: un viernes al mes por la tarde

NOVEDAD

Ciclo: Logroño sostenible, los ODS en nuestro día a día

Agenda 2030, Objetivos de Desarrollo Sostenible en la vida diaria.

Asistencia gratuita hasta completar aforo

Charlas formativas. Aprende y disfruta de la montaña

Conocimientos esenciales sobre seguridad, preparación, sostenibilidad y uso adecuado del equipamiento.

Asistencia gratuita hasta completar aforo previa inscripción, con preferencia para asociados a la UPL y Club de senderismo El Tejo.

Más información sobre los ciclos periódicamente en nuestra Web, Redes y iaupa!

Actividades Culturales

La **Universidad Popular de Logroño** te ofrece un conjunto de actividades para la ciudadanía como complemento a la programación.

Conferencias, viajes, paseos, charlas, celebraciones (Día del Libro, Día de la Danza, Día de los Museos, Día del Agua y de los Bosques y Jueves Lardero) y exposiciones conforman un espacio abierto y social donde continuar aprendiendo.

Nuestra página web, nuestras RRSS y el boletín iaupa! te proporcionarán la información completa de todas las actividades mes a mes.

Inauguración oficial del curso

Una cita para celebrar un año de educación y cultura con toda la ciudadanía en el Auditorio del Ayuntamiento de Logroño.

Naturaleza

Programa que combina el ejercicio físico con la sensibilización ambiental. Recorridos por la naturaleza con diversos grados de dificultad. Te planteamos dos planes:

Senderismo de pequeño recorrido

Recorridos poco exigentes con poco grado de dificultad, entre 10 y 12 km y sin apenas desnivel. Te ofrecemos hermosos paisajes y buen ejercicio.

Senderismo

Nuestro programa más exigente. Recorridos de 12 a 15 km por senderos de montaña. Requieren una planificación cuidadosa y un buena de condición física.

Descubriendo lugares

Propuesta de viajes que te permitirá descubrir aspectos nuevos de lugares ya conocidos. Aprovecharemos las citas que los grandes museos nos ofrecen para visitar las mejores exposiciones del momento y sacar todo el partido posible a los pueblos y ciudades que los albergan.

Exposiciones

La sede de la UPL acoge exposiciones temporales sobre diversos temas, de producción propia o por diferentes entidades.

Ven a descubrir la Ópera

Un programa que te ayudará a descubrir este arte musical. Viajaremos al palacio Euskalduna de la ciudad de Bilbao, donde disfrutaremos de su programación anual.

Programa Abierto

Durante el mes de marzo, desarrollaremos un programa intensivo de conferencias, debates, paseos, viajes y una exposición en torno a un tema relacionado con las ideas y principios de la UPL.

Sesión Bebé

Cine matinal, pensado para que madres y padres puedan ver películas actuales acompañados de sus bebés menores de un año, abierta al público en general. Esta iniciativa ofrece la oportunidad de acudir mensualmente a la proyección de una película recién estrenada, en versión original subtitulada en español, a precio de día del espectador.

Día de la Mujer, 8 de marzo

Las Universidades Populares juegan un papel decisivo en el cambio hacia esta sociedad más justa, igualitaria y democrática, siendo fundamental desarrollar un modelo de educación no sexista y coeducativa. Por tanto, es nuestro deber, como UPL, continuar con las reivindicaciones de este día. Lograr la igualdad de género y el bienestar de la mujer en todos los ámbitos es más crucial que nunca.

Grupo de Teatro 'La TroUPe'

Fruto del trabajo de los talleres de teatro de la UPL, este grupo de amantes del arte escénico se lanza a la aventura de crear un grupo propio de teatro aficionado. Queremos hacer un teatro

que refleje el carácter heterogéneo y abierto de la UPL, que base sus valores en la convivencia y la cooperación, que sea integrador, popular, dinámico y poético.

Director: Bruno Calzada Centeno.



La Universidad Popular, en colaboración con REAS (Red de Economía Alternativa y Solidaria), ha puesto en marcha un nuevo proyecto en torno a la sostenibilidad, las reparaciones y la participación social.

Un grupo de voluntarios/as nos reuniremos un sábado al mes con el propósito ayudar a las personas que acudan a cada cita en la reparación de objetos estropeados para evitar que sean desechados. Si no tienes nada que reparar, también puedes venir a tomar una taza de café, charlar o ayudar en las reparaciones.

El acceso es libre, sin cita previa y gratuito, solo tendrá el coste de las piezas y los materiales que necesites usar.

Ponemos a disposición de las personas asistentes las herramientas y el apoyo técnico por parte de voluntariado de diferentes especialidades y destrezas.

Si necesitas más información o quieres colaborar, puedes escribirnos a:

reparayreconecta@universidadpopular.es

¿Quieres formar parte de la asociación UPL?

- La Asociación UPL es la **entidad sin ánimo de lucro**, creada en 1994 por iniciativa ciudadana, que **sustenta la estructura y actividades de la Universidad Popular**, y cuya misión es el desarrollo y la promoción de la ciudadanía a través de la educación y la cultura y la participación.
- Una vez al año se convoca la Asamblea General en la que se informa y se aprueban, si procede, las líneas de actuación y, cada cuatro años, se elige a quienes forman la Junta Directiva. En ambas participan, en calidad de Socios Institucionales, representantes de los partidos políticos con presencia en el Ayuntamiento de Logroño, así como del profesorado y del alumnado.
- **Socias y socios tienen preferencia** para matricularse en los talleres, así como en las excursiones y otras actividades. Tendrás deducciones fiscales, podrás aportar ideas y realizar consultas y sugerencias.
- La cuota **anual es de 20 euros**.
- Si quieres, puedes gestionar tu alta en nuestra sede, en el teléfono 941 23 29 94 o directamente en el enlace a nuestra web www.universidadpopular.es

un **proyecto**
común **¿Quieres
participar?
¡asociaté!**

**Para asociarte, rellena este
boletín y hazlo llegar a la UPL.
Cuota anual 20€**

También puedes asociarte por
internet en
www.universidadpopular.es

Nombre y apellidos

DNI

Dirección

Código postal Localidad

Teléfono

Correo electrónico

Fecha de alta

FECHA

FIRMA

Deseo recibir el ¡aupa! por correo electrónico: Si ☐ No ☐

Número de cta. 24 dígitos

IBAN ES _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ / _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Conforme a la Ley Orgánica 15/1999 LOPD sobre Protección de datos de carácter personal, el firmante autoriza a la Asociación Universidad Popular de Logroño al tratamiento de los datos personales recogidos en el presente formulario. Pasan a formar parte del fichero de socios bajo la responsabilidad de la Asociación y con la finalidad de poder actuar como socio y recibir información sobre las actividades de la Universidad Popular de Logroño. El usuario puede ejercitar los derechos ARCO (acceso, cancelación, rectificación y oposición) enviando un escrito a la dirección de la Asociación. Este boletín actúa como orden de domiciliación de la cuota anual recurrente de 20€, por la que el socio autoriza a la Asociación UPL acreedora a enviar instrucciones a la entidad financiera del socio para adeudar en su cuenta y a la entidad financiera para efectuar dichos adeudos, en los términos y condiciones legalmente admitidas.

ASOCIACIÓN

Junta directiva 2025

Presidente

Roberto Fernández

Vicepresidenta

Teresa Alonso

Administrador

Fernando Basterretxea

Secretaria

Montserrat Flaño

Vocales

Marian Fontanillo

José Luis Sáez

Alberto Sainz

Gloria Villamayor

Representante PSOE

Kilian Cruz

Representante PP

Laura Rivas

Representante Grupo mixto

Amaia Castro

Representante Vox

María Jiménez

Representantes del alumnado

Burgo Martínez

Francisco Olivenza

Representante del profesorado

Araceli Centelles

Luisa Fuidio

Espacios donde se imparten los talleres

La **Universidad Popular de Logroño** extiende su actividad por toda la ciudad. Esto no sería posible sin la estimable colaboración de estas instituciones y entidades:

Alfarería Alma de Cántaro *Polígono Industrial Las Cruces 4, Navarrete*

Aula del Camino *C/Barriocepo 13*

Biblioteca de La Rioja *C/La Merced 1*

Biblioteca Rafael Azcona *C/Alcalde Emilio Francés 34*

Centro Cívico Lobete *C/Obispo Blanco Nájera 2*

Centro de Participación Activa Lobete *C/Obispo Rubio Montiel 2*

Centro de Recursos Juveniles Gota de Leche *C/Once de junio 2*

Centro Social de Yagüe *C/Salamanca 23*

Centro Social Fontanillas *C/Poniente 14*

Círculo La Amistad *C/Portales 45*

CSS Casco Antiguo *C/ Marqués de San Nicolás 17- 19*

Centro Fundación Caja Rioja Gran Vía *C/Gran Vía 2*

Centro Fundación Caja Rioja La Merced *C/Marqués de San Nicolás 109*

Cobijo Natural *Carretera de Ribafrecha, 5A, 26141 Alberite*

La Corrala *Avda. de Burgos 100-102 Plaza Bajo 5 (Barrio de Yagüe)*

IES, Batalla de Clavijo *C/General Urrutia 5*

La Chimenea del Ebro *Parque del Ebro, chimenea.*

Museo de la Rioja *Plaza San Agustín 23*

Parroquia Ntra. Señora del Carmen (Carmelitas) *Av. de la Solidaridad 3*

Sala Envero *C/Portales 53*

Salas Zarcillo *C/ Vara de Rey, 42-5º*

Sede UPL *C/Marqués de San Nicolás 46*

Sociedad Recreativa Gran Casino *C/Gran Vía 18*

Taller de plástica UPL *C/Mayor 7-9 bajo*

Villa Juanita *Camino de la Puebla de Labarca s/n*

Calendario escolar

Universidad Popular de Logroño Curso 2025-2026

SEPTIEMBRE 2025						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OCTUBRE 2025						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Lunes 6 de octubre: comienzo del curso de la UPL

NOVIEMBRE 2025						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

1 de noviembre: Fiesta de Todos los Santos.

DICIEMBRE 2025						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

6 diciembre: Día de la Constitución Española.

8 diciembre: Inmaculada Concepción.

25 diciembre: Natividad del Señor.

23-31 diciembre: No lectivos: Vacaciones de Navidad.

ENERO 2026						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1 enero: Año Nuevo

2-7 enero: No lectivos: Vacaciones de Navidad.

6 enero: Epifanía del Señor.

FEBRERO 2026						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	1

27 febrero: Día de la Comunidad Educativa.

MARZO 2026						
L	M	X	J	V	S	D
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

30-31 marzo: No lectivos: Vacaciones de Semana Santa.

ABRIL 2026						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

1 abril: No lectivo: Vacaciones de Semana Santa.

2-3 abril: Jueves Santo / Viernes Santo

6 abril: Lunes de Pascua.

MAYO 2026						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1 mayo: Fiesta del Trabajo.

Viernes 29 de mayo: finalización del curso de la UPL

JUNIO 2026						
L	M	X	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JULIO 2026						
L	M	X	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

AGOSTO 2026						
L	M	X	J	V	S	D
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

 Comienzo / final de clases

 Festividades laborales

 Días no lectivos

 Festividades locales

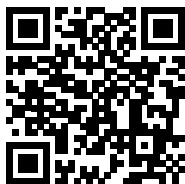
 Día de la Comunidad Educativa



universidad popular DE LOGROÑO

Marqués de San Nicolás 46, Logroño
Tel. 941 232 994 - info@universidadpopular.es

www.universidadpopular.es



Colaboran:



Logroño



La Rioja



Fundación "la Caixa"



**Fundación
caja rioja**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



FEDERACIÓN
ESPAÑOLA DE
UNIVERSIDADES
POPULARES



**Museo de
La Rioja**